



Newsletter Sport - September 2025

Liebe Leser*innen, liebe Sportler*innen,
wir freuen uns, Ihnen den dritten **Newsletter Sport** des Jahres präsentieren zu dürfen! Hiermit informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Themen und relevante Informationen aus dem Sportbereich des Landkreises sowie über kommende Veranstaltungen und Fortbildungsmöglichkeiten.

Viel Vergnügen beim Lesen des Newsletters!

Spotlight: Sportförderung des
Landkreises Marburg-
Biedenkopf

Schon gewusst? Was Dehnen
bringt und was nicht –
Trainingsedition!

Rückblick Sport im Fokus -
Ehrungen und Einblicke 2025

Sportentwicklungsplanung

Veranstaltungshinweise

Informationen rund um die Fördermöglichkeiten und das Engagement des Fachdienstes Partizipation, Ehrenamt und Sport im Bereich Sport finden Sie auf folgender Seite [Landkreis Marburg-Biedenkopf](#). Alle bisherigen Newsletter können Sie auch weiterhin im [Newsletter-Archiv](#) nachlesen.

Spotlight: Sportförderung des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Förderung langlebiger Sport- und Fitnessgeräte

Der Landkreis Marburg-Biedenkopf fördert die Ausstattung der Sportvereine mit Sport- und Fitnessgeräten (bspw. Fußballtore, Hürden, Fitnessbänke, Sportbögen, Sprungbretter) um einen wirkungsvollen Sportbetrieb zu gewährleisten und das Bewegungsangebot zu erweitern. Gefördert wird die Beschaffung von Sport- und Fitnessgeräten, die außerhalb des Schulsportes genutzt werden und deren Lebensdauer bei normaler Abnutzung mindestens drei Jahre beträgt.

Die Zuschusshöhe variiert je nach Antrag ☐:

- Bis zu 10 % der förderfähigen Kosten, falls auch ein Antrag beim Land Hessen gestellt wird. Für Landesmittel gelten die Maßnahmenförderungs-Richtlinien des Landes Hessen.
- Bis zu 25 % bei Anträgen nur an den Landkreis
- Für Geräte mit einem Anschaffungspreis über 2.500 € beträgt der Zuschuss bis zu 10 %
- Vereine aus der Universitätsstadt Marburg erhalten nur die Hälfte des regulären Zuschussbetrags (bis zu 5 bzw. 12,5 %)
- Der Zuschuss beträgt maximal 2.500 Euro

Weitere Informationen erhalten Sie auf folgender Seite: [Kreissportplan Marburg-Biedenkopf | Landkreis Marburg-Biedenkopf](#)

■ Schon gewusst?

Was Dehnen bringt und was nicht – Trainingsedition!

Ausgehend von dem Beitrag „Was Dehnen bringt – und was nicht“ der Tagesschau vom 24.08.2025, der vier verbreitete Dehn-Mythen entlarvt hat, möchten wir diesen Beitrag aufgreifen und speziell den Zusammenhang von Dehnen und Training beleuchten. Im Fokus steht dabei, wann Dehnen sinnvoll ist, welchen Effekt es tatsächlich hat und wie es sich optimal ins Training integrieren lässt.

1■ Sollte ich mich zum Aufwärmen dehnen?

Reines statisches Dehnen direkt vor dem Training kann die Schnellkraft, Kraft und Schnelligkeit leicht vermindern. Allerdings mindert sich dieser Effekt durch dynamische Aufwärmübungen. Weiter dehnen sich viele Menschen vor dem Training, um die Beweglichkeit zu erhöhen. Die allgemeine Erhöhung der Körpertemperatur durch Bewegung vor dem Training führt jedoch schon zu mehr Beweglichkeit. Eine gute Vorbereitung auf das Training geschieht somit durch das Ausführen der späteren Übungen in leichter Variante (weniger Gewicht, geringere Intensität).

Fazit: Dehnen vor dem Training ist nicht zwingend notwendig.

2■ Welchen Einfluss hat Dehnen beim Cool-Down und zur Erholung?

Wissenschaftliche Studien zeigen keinen erholungsfördernden Effekt vom Dehnen.

Fazit: Dehnen im Cool-Down ist optional, aber kein Muss.

3■ Steigert Dehnen meine Beweglichkeit?

Eine systematische Übersichtsarbeit von Konrad et al. (2025) zeigt, dass regelmäßiges Dehnen die Schmerzempfindlichkeit senken und die Beweglichkeit verbessern kann. Dies ist besonders in Sportarten sinnvoll, in denen Beweglichkeit einen Unterschied in der Leistung macht (beispielsweise Tanzen und Turnen). Aber auch ein gut strukturiertes Krafttraining, das über den gesamten Bewegungsumfang ausgeführt wird, kann die Beweglichkeit verbessern. Krafttraining hat darüber hinaus viele weitere positive Effekte. Weiter muss betont werden, dass Beweglichkeit auch genetisch bedingt und nicht unbegrenzt trainierbar ist.

4■ Verringert Dehnen das Verletzungsrisiko?

Der Zusammenhang ist unklar. Beweglichkeit und Verletzungsrisiko hängen zusammen, aber Kausalität ist nicht belegt (Korrelation nicht gleich Kausalität).

Fazit: Dehnen senkt vermutlich das Risiko nicht signifikant, aber erhöht es auch nicht.

5■ Verbessert Dehnen meine Laufökonomie?

Laufökonomie ist die Fähigkeit, mit möglichst wenig Energie (Sauerstoff) schnell und effizient zu laufen. Eine Metaanalyse (Warneke et al., 2025) fand keine signifikanten Effekte von statischem oder dynamischem Dehnen auf die Laufökonomie. Damit können Läuferinnen und Läufer Dehnen nach eigenem Empfinden einsetzen, ohne Leistungseinbußen befürchten zu müssen.

■ **Insgesamtes Fazit:** Dehnen hängt immer vom Kontext ab, d.h. welches Ziel mit dem Dehnen verfolgt wird. Kann ich die Positionen bzw. Bewegungen gut durchführen, die mein Alltag oder auch die Sportart die ich durchführe von mir verlangen und habe ich auch sonst keine Einschränkungen, dann wird sehr wahrscheinlich kein ausgiebiges Dehnen benötigt. Generell benötigen wir kein allgemeines Dehnprogramm, sondern einen Grund und spezifische Übungen, angepasst an die derzeitige Situation.

Rückblick Sport im Fokus – Ehrungen und Einblicke 2025

Am 9. Mai 2025 würdigte der Landkreis Marburg-Biedenkopf bei der Veranstaltung Sport im Fokus – Ehrungen und Einblicke in der Hinterlandhalle in Dautphe die Leistungen von 196 Sportlerinnen und Sportlern, die herausragende Erfolge in 21 Sportarten erzielten – von hessischen und deutschen Meisterschaften bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften. Die Vielfalt verdeutlicht das breite, inklusive Sportangebot der Region und das große Potenzial der heimischen Sportler*innen und Vereine. Zudem wurden zwei Personen für ihr besonderes ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet. Ihr Einsatz für Trainings, Wettkämpfe und Vereinsleben schafft die Grundlage für sportliche Leistungen und stärkt das soziale Miteinander.



Neben den Ehrungen bot die Veranstaltung ein abwechslungsreiches Programm:

▯ Mitmachangebote:

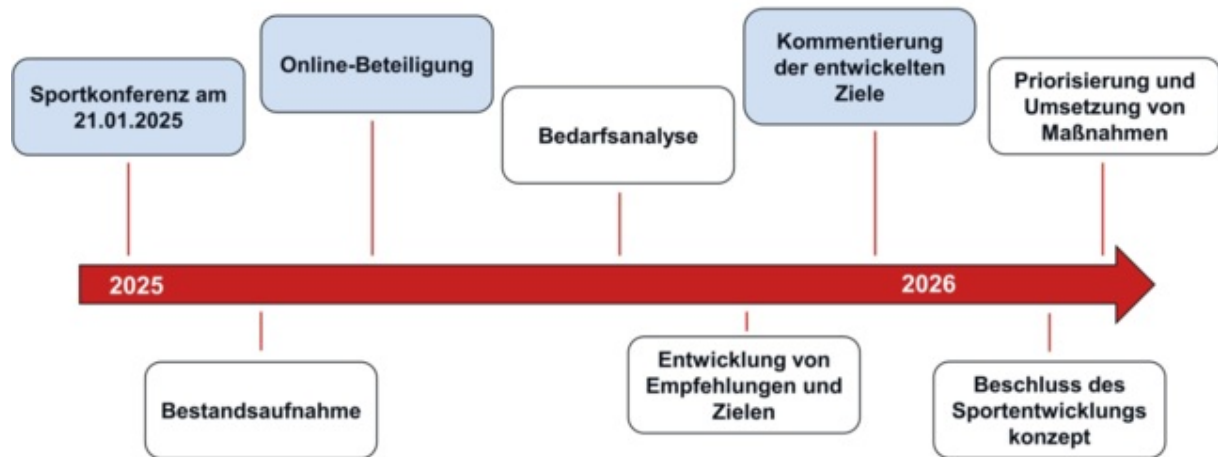
- Muay Thai (amtierender Weltmeister, Kampfsport-Kirchvers e. V.)
- Lacrosse (Marburg Saints)
- Adventure Cube (Sportjugend Hessen)
- Discgolf
- Infostand des Sportkreises Marburg-Biedenkopf e. V.

▯ Rahmenprogramm:

- Turnvorführung (KTV Obere Lahn e. V.)
- Tanz- und Theater Dautphe – Performance zum Thema KI
- Thaibox-Demonstration (Kampfsport-Kirchvers e. V.)
- Fotobox (Flotobox)
- Tombola mit Preisen regionaler Unternehmen.



Sportentwicklungsplanung – Gemeinsam auf dem Weg zu einem bewegungsfreundlicheren Landkreis



Die Analysephase der Sportentwicklungsplanung ist erfolgreich abgeschlossen. Dank der Rückmeldungen aus den Befragungen von Vereinen, Schulen und Kommunen sowie der Beiträge der Bürgerinnen und Bürger bei der Sportkonferenz und im Online-Dialog liegt nun eine fundierte Basis für die weitere Arbeit vor. Ein besonderer Dank gilt den Vereinen, deren engagierte Mitwirkung die Analysephase entscheidend bereichert hat.

▮ Wie geht es weiter?

Die Konzeptionsphase beginnt:

- **Auswertung Analyseergebnisse:** Das Institut für kooperative Planung und Sportentwicklung (ikps) bereitet die Ergebnisse der Analysephase systematisch auf.
- **Entwicklung von Empfehlungen für Ziele und Maßnahmen:** Die Koordinierungsgruppe (engagierte Bürgerinnen und Bürger, Vertretungen des organisierten Sports, Politik, Bildungsorganisationen und Verwaltung) entwickelt in Sitzungen im vierten Quartal 2025 und im ersten Quartal 2026 Empfehlungen für Ziele und Maßnahmen.

Diese Empfehlungen werden anschließend innerhalb verschiedener Beteiligungsformate, bspw. Online-Beteiligung, vorgestellt. So wird sichergestellt, dass das Sportentwicklungskonzept die tatsächlichen Bedarfe unseres Landkreises widerspiegelt und im gemeinsamen Austausch entsteht.

Weitere Informationen finden Sie jederzeit unter: [Sportentwicklungsplanung](#).

Veranstaltungshinweise

Tag der Nachhaltigkeit am 20. September 2025

▮ Wann: Samstag, 20.09.2025, 13:00 Uhr

▮ Ort: Landratsamt Marburg, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

▮ Weitere Infos: [Tag der Nachhaltigkeit](#)

Der Tag der Nachhaltigkeit bietet ein buntes Rahmenprogramm mit Infoständen, Mitmachaktionen, Bühnenprogramm und vielem mehr. Im Mittelpunkt des Bühnenprogramms steht in diesem Jahr das Motto „Demokratie, Partizipation und Mitbestimmung“.

Infoabend für Vereine und Engagierte am 24. September 2025

☐ Wann: Samstag, 24.09.2025, 19:00 Uhr

☐ Ort: Kultur- und Bürgerzentrum, Querallee 13, 35279 Neustadt (Hessen)

☐ Anmeldung: ehrenamt@marburg-biedenkopf.de | 06421 405-1789 und 06421 405-1780

☐ Weitere Infos: [Infoabend](#)

Bei der Veranstaltung des Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport sowie der Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf e.V. stehen Themen im Mittelpunkt, die viele Ehrenamtliche bewegen: Veranstaltungsplanung, Fördermöglichkeiten und Digitalisierung. Vorgestellt werden passende Unterstützungsangebote sowie erste Bausteine einer neuen Checkliste zur Veranstaltungsplanung mit praktischen Tipps zu Konzept, Finanzierung, Genehmigungen, Sicherheit und mehr. Anschließend gibt es Gelegenheit für Fragen und Austausch zu den vorgestellten Themen.

Ehrenamtskonferenz am 24. Oktober 2025

☐ Wann: Samstag, 24.10.2025, 17:00 Uhr

☐ Ort: Landratsamt Marburg, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

☐ Anmeldung: [Erfolgreich anders - Ehrenamt zwischen Tradition und Wandel](#) • [guestoo.de](https://www.guestoo.de) | 06421 405-1789

Der Landkreis und die Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf e.V. laden herzlich zur nächsten Ehrenamtskonferenz ein. Unter dem Titel „Erfolgreich anders – Ehrenamt zwischen Tradition und Wandel“ stehen dieses Mal vor allem die guten Beispiele und Erfolgsgeschichten von Vereinen und Engagierten im Fokus. Wie und in welchen Bereichen ist es gelungen, neue Wege zu gehen und welche Rolle spielten Traditionen dabei? Auf dem Programm steht unter anderem ein Podiumsgespräch mit Engagierten aus dem Landkreis sowie ein anschließender Austausch mit den Teilnehmenden.

Vorstandsnachfolge – Den Vorstand neu denken

☐ Wann: Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 - 20:15 Uhr

☐ Ort: Online

☐ Anmeldung und Infos: [Vorstandsnachfolge](#)

☐ Anmeldeschluss: 04.11.2025

Vorstand in einem Verein zu sein ist ein zentrales Amt, die Suche nach Nachfolger*innen gestaltet sich jedoch oft schwierig. Im Mittelpunkt steht das Vorstandsteam: Wie kann diese Einheit gestaltet werden, um attraktiv für neue oder nachfolgende Mitglieder zu sein und die Zusammenarbeit nachhaltig zu stärken?

Quellen

- Konrad, A., Nakamura, M., Sardroodian, M., Aboozari, N., Anvar, S. H., & Behm, D. G. (2025). The effects of chronic stretch training on musculoskeletal pain. European Journal of Applied Physiology, 1-12.
- Wissenschaftler entlarven Dehn-Mythen | www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/dehn-mythen-entlarvt-100.html
- Warneke, K., Zechner, M., Siegel, S. D., Jochum, D., Brunssen, L., & Konrad, A. (2025). Acute and Chronic Effects of Stretching on Running Economy: A Systematic Review with Meta-Analysis. Sports Medicine-Open, 11(1), 61.
- Warneke, K., Thomas, E., Blazeovich, A. J., Afonso, J., Behm, D. G., Marchetti, P. H. & Wilke, J. (2025). Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts. Journal of Sport and Health Science, 101067.



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats
Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport
Kontakt: sport@marburg-biedenkopf.de
Bildnachweise: Landkreis Marburg-Biedenkopf

[Anmeldung / Subscribe](#)
[Abmelden / Unsubscribe](#)